

СОГЛАСОВАНО



**Примерное циклическое четырехдневное меню  
СОГБУ «Шаталовский детский дом»**

**для организации питания детей в возрасте от 12 до 18 лет.**

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОГБУ «Шаталовский детский дом»

Е.А. Соколова



**Примерное циклическое четырнадцатидневное меню СОГБУ «Шаталовский детский дом»  
для организации питания детей в возрасте от 12 до 18 лет.**

№ рец. или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
3	Суп молочный рисовый	210	7,9	9,0	22,2	220,4	0,19	0	5,0	2,9	4,1	131	45,0	2,6
113	Какао на молоке	200	3,9	3,5	26,0	118	0,25	1,3	0,06	3,3	180	161,2	38	1,09
80	Сыр порционный	24	7	6,3	0	92	0	0,2	57,2	0,1	193	110	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,7	0,09	0	0	5,6	16,2	0	11	1,0
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>554</b>	<b>27,2</b>	<b>29,2</b>	<b>104,9</b>	<b>785,3</b>	<b>0,53</b>	<b>1,5</b>	<b>122,</b>	<b>11,9</b>	<b>396</b>	<b>406,7</b>	<b>101,7</b>	<b>4,9</b>
<b>Завтрак 2</b>														
154	Яблоко	290	1,2	1,2	29,4	85,5	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>290</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>85,5</b>	<b>0,09</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>
<b>Обед</b>														
125	Салат из свеж .помидор с луком	120	1,1	6,1	4,6	69,7	0,03	6,6	0	2,7	16	28	13,3	0,5
4	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	300/5	4,3	8,1	21,3	160,2	0	10,3	0	2,4	34,4	53	26,2	1,2
29	Гуляш из отварного мяса	125	21,0	23,7	7,2	327,3	0,09	1,5	0	0,4	29,4	146,3	25,4	2,5
70	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	5,2	11,8	19,9	120,8	0,20	0	0	0	14,6	204	136	4,6
75	Компот из с/ф	200	1,1	0,3	32,2	132	0	0,8	0	0,2	5,8	46	33	0,9
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,6	297	0,17	0	0	0,8	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1080</b>	<b>42,6</b>	<b>51,8</b>	<b>144,8</b>	<b>1,107</b>	<b>0,5</b>	<b>19,2</b>	<b>0</b>	<b>6,5</b>	<b>129</b>	<b>597</b>	<b>280,9</b>	<b>13,6</b>
<b>Полдник</b>														
150	Сок	200	1	0,2	20,2	84	0,02	0	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
122	Булочка «Домашняя»	65	5,4	6,8	32,1	204,3	0,31	0,30	0	0,8	43,8	0,4	0,86	0,95
	<b>ИТОГО</b>	<b>265</b>	<b>5,9</b>	<b>7</b>	<b>52,3</b>	<b>288,3</b>	<b>0,33</b>	<b>0,30</b>	<b>0</b>	<b>0,8</b>	<b>52,2</b>	<b>33,0</b>	<b>6,2</b>	<b>1,35</b>

**Ужин 1**

74	Рыба ,тушенная с овощами	135	20,1	9,1	5,6	165,1	0,06	1,9	12,3	0	13,3	310,8	75,5	0,9
65	Картофельное пюре	230	5,1	6,8	32,8	265	0,18	24,2	0	0	49,3	115,4	37	1,3
131	Салат витаминный	100	2,6	4,3	6,7	99,6	0,05	27,1	-0	0,5	23,6	33,8	22,8	1,5
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,7	0,09	0	0	5,6	16,2	0	11	1,0
84	Масло сливочная порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>785</b>	<b>36,4</b>	<b>30,7</b>	<b>116,8</b>	<b>957,6</b>	<b>0,45</b>	<b>53,4</b>	<b>73,2</b>	<b>6,36</b>	<b>112</b>	<b>493,5</b>	<b>155,8</b>	<b>5,9</b>

**Ужин 2**

114	Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	20,25	0,87	15,4	78,6	0,003	0	0	0,6	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>26,15</b>	<b>7,57</b>	<b>25,3</b>	<b>212,6</b>	<b>0,08</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>259</b>	<b>209</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3,204</b>	<b>139,3</b>	<b>127,5</b>	<b>494,5</b>	<b>3,436,9</b>	<b>2,2</b>	<b>116,0</b>	<b>206</b>	<b>19,64</b>	<b>1004</b>	<b>1536</b>	<b>553,1</b>	<b>87,04</b>

**2 день****Завтрак**

95	Запеканка творожная с морковью	200	29,1	19,5	38,7	346,5	0,11	0,4	0,12	1,08	260,	402,6	5,1	0,2
183	Соус молочный	50	0,5	1,3	6,6	30	0	0,14	11,5	1,0	18,8	14,6	2,6	0,06
40	яйцо	40	5,08	4,6	0,28	62	0,028	0	100	0,8	22	76,8	4,8	1
111	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	22,4	118	0,02	0,65	0,01	0,05	60,4	45	7	0,09
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,3	288,2	0,09	0	0	0,9	11	4,2	6	0,6
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>44,5</b>	<b>37,4</b>	<b>124,5</b>	<b>883,9</b>	<b>0,248</b>	<b>1,05</b>	<b>160</b>	<b>3,03</b>	<b>357</b>	<b>533,1</b>	<b>22,9</b>	<b>1,92</b>

**Завтрак 2**

153	Груша	270	1,08	0,8	27,8	126,5	0,08	27	0	0,2	43,1	29,7	24,3	5,94
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>1,08</b>	<b>0,8</b>	<b>27,8</b>	<b>126,5</b>	<b>0,08</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>0,2</b>	<b>43,1</b>	<b>29,7</b>	<b>24,3</b>	<b>5,94</b>

**Обед**

135	Салат из белокочанной капусты	120	1,6	4,9	6,4	96,4	0,03	40,05	0	0,5	42,8	32,4	22,8	0,54
5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной на м/б	300/5	2,8	6,8	19,6	153,8	0,11	19,8	0,03	1,3	31,1	84,1	30,2	1,2
23	Запеканка картофельная с мясом	255	21,8	24,2	33,3	398,7	0,19	3,2	0,04	0,18	83,2	119,5	4,5	0,2
75	Компот из с/ф	200	1,1	0,3	32	133	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,6	297	0,17	0	0	0,8	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1,030</b>	<b>37,2</b>	<b>38,0</b>	<b>150,9</b>	<b>1,178,9</b>	<b>0,56</b>	<b>63,05</b>	<b>0,07</b>	<b>3,38</b>	<b>195</b>	<b>385,1</b>	<b>122,54</b>	<b>8,02</b>

**Полдник**

150	Сок	225	1	0,2	20,2	76	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
47	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с повидлом	75	4,1	3,7	45,3	228	0,06	0,16	12	0,2	14,3	44,3	15,8	0,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>300</b>	<b>5,1</b>	<b>3,9</b>	<b>65,5</b>	<b>304</b>	<b>0,08</b>	<b>4,26</b>	<b>12</b>	<b>0,2</b>	<b>22,7</b>	<b>76,9</b>	<b>21,1</b>	<b>1,2</b>

**Ужин 1**

90	Плов из птицы	255	25,2	27,4	39,7	399,1	0,09	0,3	0,07	0,7	20,7	183	20,5	1,6
140	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым	120	1,11	6,1	3,3	70,5	0,04	7,3	0	0	27,9	31,9	16,6	1
118	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	103,6	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0,8	3,6	4,5	0	0,03

	<b>ИТОГО</b>	695	<b>49,1</b>	<b>47,1</b>	<b>114,9</b>	<b>928</b>	<b>0,25</b>	<b>7,7</b>	<b>0,11</b>	<b>1,78</b>	<b>87,5</b>	<b>343,3</b>	<b>63,45</b>	<b>5,54</b>
<b>Ужин 2</b>														
115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,6	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,15</b>	<b>7,57</b>	<b>25,3</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>259</b>	<b>209,4</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	3,135	<b>145,2</b>	<b>134,8</b>	<b>508,5</b>	<b>3,617,9</b>	<b>1,46</b>	<b>105,8</b>	<b>160</b>	<b>9,4</b>	<b>985</b>	<b>1555,8</b>	<b>276,2</b>	<b>21,9</b>

**3 день****Завтрак**

18	Каша манная жидкая молочная с маслом	210	6,1	7,1	32,6	251	0,08	1,2	0,05	0,4	123	52,2	19,8	0,4
	Колбаса отварная	80	9,4	18,2	8,2	201,9	0,05	4	0	0,08	21,6	44	30,4	0,56
113	Какао с молоком	200	4,8	3,5	17,8	118	0,25	1,3	0,06	3,3	180	161,2	38	1,09
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,2	0,09	0	0	0,8	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,9	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	610	<b>28,4</b>	<b>39,1</b>	<b>115,4</b>	<b>925,3</b>	<b>0,45</b>	<b>6,5</b>	<b>117</b>	<b>5,48</b>	<b>538</b>	<b>317</b>	<b>106,9</b>	<b>3,32</b>

**Завтрак 2**

	Банан	290	5,4	2,9	48,9	258	0,08	27	0	0,9	43,2	29,7	24,3	5,94
	<b>ИТОГО</b>	290	5,4	2,9	48,9	258	0,08	27	0,24	0,9	43,2	29,7	24,3	5,94

**Обед**

33	Помидор свеж.	100	0,8	0,1	1,1	13	0,02	5	0	0,8	23	24	14	0,6
11	Суп картофельный с бобовыми, на м/б	300	6,5	6,3	17,5	177,9	0,17	2,6	0,05	2,76	28,4	136	41,5	1,68
19	Тефтели мясные в соусе	150	21,5	17,5	15,2	284,3	0,04	1,1	29	1,4	40,9	156,7	22,7	2,4
72	Рагу овощное	230	4,7	8,9	18,5	155,4	0,2	27,3	38,0	0,2	80,2	98,5	35,7	1,3
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0	0	0	0	0,2	0	0,03	0
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,6	297	0,17	0	0	0,5	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	1,130	<b>44,1</b>	<b>39,7</b>	<b>133,9</b>	<b>1,060,6</b>	<b>0,54</b>	<b>9,15</b>	<b>29,1</b>	<b>7,46</b>	<b>201</b>	<b>546</b>	<b>176,5</b>	<b>10,3</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1	0,2	20,2	76	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
48	Пирожок сдобный печеный из дрожжевого теста с яблоком	75	5,4	5,9	34,4	241	0,08	1,66	0,03	0,9	33,1	6,6	13,5	0,9
	<b>ИТОГО</b>	275	<b>6,4</b>	<b>6,1</b>	<b>54,6</b>	<b>317</b>	<b>0,1</b>	<b>5,6</b>	<b>0,03</b>	<b>0,9</b>	<b>41,5</b>	<b>39,2</b>	18,8	1,3

**Ужин 1**

85	Рыба припущенная	100	23,3	6,1	4,9	125,7	0,13	2,82	43,4	0	172	379,6	80,9	1,39
56	Картофель в молоке	230	4,6	7,3	32,7	266,5	0,18	2,9	0,04	0,18	83,2	119,5	3,9	0,1
109	Салат из свеклы с зеленым горошком	120	3,1	6,8	3,7	107,9	0,02	11,1	0	0	29	31,5	17	1,5
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0,3	3,6	4,5	0	0,03

	<b>ИТОГО</b>	770	<b>39,6</b>	<b>35,4</b>	<b>113,2</b>	<b>928</b>	<b>0,42</b>	<b>169,2</b>	<b>103</b>	<b>0,66</b>	<b>309</b>	<b>598</b>	<b>117,2</b>	<b>4,8</b>
<b>Ужин 2</b>														
115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
84	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,8	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,2</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>1,01</b>	<b>258</b>	<b>209,4</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	3,305	<b>131,9</b>	<b>133,9</b>	<b>491,3</b>	<b>3,700,9</b>	<b>1,7</b>	<b>220,2</b>	<b>249</b>	<b>16,4</b>	<b>1390</b>	<b>1739</b>	<b>477</b>	<b>26,2</b>

**4 день****Завтрак**

98	Пудинг творожный с рисом со сгущенным молоком	200/30	27,7	20,2	39,2	430	0,15	0,8	0,15	1,08	285	402,5	5,4	0,2
111	Кофейный напиток	200	1,4	1,6	21,9	118	0,06	1,9	30	0,5	9	21	135	0,2
40	Яйцо	40	5	6,3	0	62	0	0	57,2	0,02	194	0	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,7	3,6	4,5	0,1	16,2	55,3	11,05	55,3	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	0	0	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	590	<b>42,5</b>	<b>40,5</b>	<b>117,8</b>	<b>964,9</b>	<b>3,81</b>	<b>7,2</b>	<b>87,5</b>	<b>17,8</b>	<b>546</b>	<b>439</b>	<b>203</b>	<b>1,7</b>

**Завтрак 2**

	Груша	300	2,4	0,6	22,5	95,5	0,2	114	0	0,5	105	51	33	0,3
	<b>ИТОГО</b>	300	2,4	0,6	22,5	95,5	0,2	114	0	0,5	105	51	33	0,3

**Обед**

140	Салат из свежих помидор и огурцов с луком репчатым	120	1	6,1	3,5	70,6	0,03	20,1	0	0,31	20	30,5	17,5	0,76
4	Борщ с фасолью и картофелем со сметаной	300/5	4,3	9,1	21,3	160,2	0,06	24,4	0,03	0,7	51,3	66,6	26,7	0,17
12	Печень по-строгановски	125	20,6	16,9	8,8	214	0,5	5,2	0,11	1,3	182	501	36	1,1
61	Картофельное пюре	200	6,8	4,4	43,8	268,6	0,19	3,0	0,04	0,19	85,5	120,5	4,2	0,4
117	Кисель	200	0,7	0,	32	143	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,6	297	0,17	0	0	0,2	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	1,086	<b>43,3</b>	<b>39,9</b>	<b>169</b>	<b>1,143,4</b>	<b>0,95</b>	<b>52,7</b>	<b>0,18</b>	<b>2,7</b>	<b>368</b>	<b>838</b>	<b>131,4</b>	<b>6,36</b>

**Полдник**

70	Молоко кипяченое	200	6,0	5,4	10,0	113	0,01	2,4	0	0,3	22,5	18,5	7,3	0,2
	Вафли	30	0,8	0,9	23,1	106	0,006	0	0,1	0,2	4,8	10,8	3	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>6,1</b>	<b>5,9</b>	<b>33,1</b>	<b>219</b>	<b>0,006</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>27,3</b>	<b>28,5</b>	3	0,4

**Ужин 1**

39	Ленивые голубцы	230	24,2	26,1	31,9	467	0,22	82,8	0	0,6	117	26,7	33,8	3,9
128	Салат овощной с яблоком	120	2,5	5,3	15	119,4	0,02	15,9	0	0,16	45,3	58,6	28,2	1,6
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,7	0,09	0	0	0,4	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,8	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	670	<b>35,3</b>	<b>41,9</b>	<b>118,6</b>	<b>1,014,3</b>	<b>0,31</b>	<b>85,9</b>	<b>60</b>	<b>1,88</b>	<b>142</b>	<b>94,7</b>	<b>49,25</b>	<b>5,73</b>

**Ужин 2**



114	Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	153	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,2	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,15</b>	<b>7,57</b>	<b>25,4</b>	<b>231,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>	<b>258</b>	<b>209,4</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	3,106	<b>132,8</b>	<b>133,4</b>	<b>500,1</b>	<b>3,668,7</b>	<b>5,4</b>	<b>262</b>	<b>147</b>	<b>23,7</b>	<b>1446</b>	<b>1660</b>	<b>453</b>	<b>15</b>

**5 день****Завтрак**

16	Каша жидкая молочная геркулесовая с маслом и сахаром	210	8,1	12,2	42,2	282,3	0,2	1,2	55,3	0,04	146	219	57,8	1,6
40	Сыр порционный	24	7	6,3	0	92	0	0	57,2	0	194	0	7,7	0,22
144	Салат морковный с изюмом	100	1,4	0,1	15,8	78,3								
113	Какао с молоком	200	4,0	3,6	17,9	118,9	0,06	1,9	30	0,2	185	161	381	1,09
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,8	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>654</b>	<b>30,9</b>	<b>32,6</b>	<b>132,6</b>	<b>926,4</b>	<b>0,35</b>	<b>3,1</b>	<b>147</b>	<b>1,24</b>	<b>527</b>	<b>417,8</b>	<b>405</b>	<b>2,46</b>

**Завтрак 2**

	Яблоко	280	1,2	1,2	29,4	85,5	0,09	30	0	0	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>29,4</b>	<b>85,5</b>	<b>0,09</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

176	Кукуруза консервированная	100	0,6	0,1	18	111	0,02	3,5	0	0,05	8,5	15	7	0,25
8	Суп картофельный с клецками на к/б	300	5,3	7,5	26,7	204,4	0,04	0,1	0	0	12,3	45	6,3	1,05
92	Птица отварная	100	21,0	24,3	1,4	324,8	0,06	4,7	91,2	0,7	57,6	125,5	5,4	1,6
61	Макароньы отварные с маслом	186	6,8	5,4	42,8	268,6	0,2	34	0,03	2,1	117	81,2	41,6	1,6
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0,01	0,07	0	0,2	32,4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,6	298	0,17	0	0	0,2	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1,036</b>	<b>44,6</b>	<b>40,6</b>	<b>180,5</b>	<b>1,339</b>	<b>0,5</b>	<b>42,4</b>	<b>91,2</b>	<b>3,05</b>	<b>256</b>	<b>410</b>	<b>124,8</b>	<b>9,1</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
49	Крендель сахарный	50	3,5	5,6	27,9	209	0,06	0,3	0	0,6	29,2	58,3	14,7	0,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>4,5</b>	<b>5,8</b>	<b>48,1</b>	<b>288</b>	<b>0,08</b>	<b>4,3</b>	<b>0</b>	<b>0,6</b>	<b>37,6</b>	<b>90,9</b>	<b>20</b>	<b>1,1</b>

**Ужин 1**

	Рыба под соусом	130	20,4	9,9	8,8	139	0,09	1,94	33,7	0	39,9	199,6	47,2	1,07
44	Картофель отварной с луком	200	4,3	6,7	31,6	205,8	0,2	3,6	0,03	2,1	64,8	105,5	43,2	1,8
134	Салат из свеклы с огурцами солеными	120	3,1	6,8	3,7	107,8	0,03	48,2	0	0	32	32,5	15,8	0,6
118	Чай с молоком	200	3,5	3,1	15	102,7	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	6,4	2,5	43,7	288,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	55,3

84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,3	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	660	<b>37,8</b>	<b>36,2</b>	<b>103</b>	<b>910,2</b>	<b>0,41</b>	<b>53,8</b>	<b>93,7</b>	<b>2,7</b>	<b>161</b>	<b>405,6</b>	<b>121,7</b>	<b>59,6</b>
<b>Ужин 2</b>														
115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	252	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,6	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,2</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>257</b>	<b>209</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	3,110	<b>127,2</b>	<b>124</b>	<b>499</b>	<b>3,745,7</b>	<b>1,5</b>	<b>117</b>	<b>240</b>	<b>8,4</b>	<b>1163</b>	<b>1855</b>	<b>695</b>	<b>81,4</b>

**6 день****Завтрак**

14	Каша ячневая жидкая молочная с маслом и сахаром	210	9,3	8,9	26,9	270,8	0,08	1,3	0,05	0,4	133	52,2	19,8	0,4
111	Кофейный напиток с молоком	200	2,0	2,4	25,7	118,8	0,06	1,9	30	0,5	180	135	21	0,21
73	Шоколад	25	2,9	6,4	16,1	137,4	0,04	0	10	0,2	176	124	34	0,8
48	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	100	0,4	22	76,8	4,8	1
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	0,4	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,1	3,6	4,5	0	4,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>595</b>	<b>27,9</b>	<b>32,7</b>	<b>125,9</b>	<b>957,3</b>	<b>0,3</b>	<b>3,2</b>	<b>100</b>	<b>1,6</b>	<b>508</b>	<b>371</b>	<b>85,05</b>	<b>6,93</b>

**Завтрак**

125	Груша	270	1,08	1,1	22,3	85,5	12,4	10,2	0	0,1	94,5	45,9	29,7	0,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>1,08</b>	<b>1,1</b>	<b>22,3</b>	<b>85,5</b>	<b>12,4</b>	<b>10,2</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>94,5</b>	<b>45,9</b>	<b>29,7</b>	<b>0,3</b>

**Обед**

123	Салат из свежих огурцов с луком	120	1,2	7	3,9	86	0,1	3,7	0,04	1,08	50,9	59,9	25,3	0,8
9	Суп рыбный с картофелем и крупой	300	11,6	12,1	9,7	192,2	0,1	3,7	0,04	1,08	50,9	59,9	25,3	0,84
25	Картофель, тушенный с мясом	230	19,3	17,4	31,8	403,7	0,18	2,9	0,04	0,1	83,7	119	3,9	0,1
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0,01	0,07	0	0,1	32,4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,6	298	0,17	0	0	0,1	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>41,6</b>	<b>37,9</b>	<b>137</b>	<b>1,112,2</b>	<b>0,55</b>	<b>15,1</b>	<b>0,08</b>	<b>2,58</b>	<b>213</b>	<b>425</b>	<b>96,8</b>	<b>8,22</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
190	Рулет фасованный	45	2,0	9,3	37,0	185	0,01	0	0	0	9	37	29	0,8
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>3,0</b>	<b>9,5</b>	<b>57,2</b>	<b>277</b>	<b>0,03</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>17,4</b>	<b>69,6</b>	<b>34,3</b>	<b>1,2</b>

**Ужин 1**

94	Сырники из творога со сгущенным молоком	180/30	35,5	21,4	38,9	465,6	0,13	2,7	0,11	1,5	186	311	60,8	0,16
40	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62	0	0	0	0	40	169	21	1,7
150	Салат картофельный	120	3,8	5,0	15	119,4	0,03	18,0	0	0,33	15,7	22,5	15,2	1
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,7	0,12	0	0	0,1	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>730</b>	<b>46,1</b>	<b>47,9</b>	<b>131,9</b>	<b>1,074,9</b>	<b>0,28</b>	<b>20,8</b>	<b>60,1</b>	<b>2,21</b>	<b>266</b>	<b>570,5</b>	<b>112,4</b>	<b>4,7</b>

**Ужин 2**

115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
84	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0,	0	0,01	5,7	19,2	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,2</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>196,3</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,22</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3,075</b>	<b>130,8</b>	<b>134,2</b>	<b>499</b>	<b>3,716,5</b>	<b>13,6</b>	<b>53,3</b>	<b>160</b>	<b>6,7</b>	<b>1356</b>	<b>1690</b>	<b>391,6</b>	<b>21,8</b>

**7 день****Завтрак**

17	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	210	7,5	11,1	26,2	276,5	0	0	0	0	3,6	17,2	3,2	0,24
112	Какао с молоком	200	5,3	5,4	24,4	118	0,02	0,4	0	0	34	50	30	0
195	Конфета шоколадная	65	9,8	6,3	36,6	146,3	0,01	0	0	0,2	8	29	30	0,9
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,4	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	595	<b>35,9</b>	<b>33,2</b>	<b>143,9</b>	<b>895,7</b>	<b>0,12</b>	<b>0,4</b>	<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>65,4</b>	<b>156</b>	<b>74,25</b>	<b>2,19</b>

**Завтрак 2**

123	Яблоко	275	1,2	1,5	12,4	104	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	275	1,2	1,5	12,4	104	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6

**Обед**

127	Винегрет с овощами	120	1,6	8,8	8,3	118,6	0,03	40,05	0	0	42,7	32,8	22,8	1,5
52	Сельдь с луком	75	7,5	9,9	1,0	123	0,02	20	0	0,1	32	22	36	2,3
1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	300	2,6	5,5	12,2	119,8	0,09	169	3,9	1,5	35,7	182	45,6	1,3
40	Котлета мясная	100	17	17,6	13,3	277	0,2	3,3	16	0,3	36,7	38,8	118	1,5
72	Картофельное пюре	230	5,6	6,8	34,8	265,7	0,06	0	0	0,1	13,4	44,5	10,3	1,0
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0,01	0,07	0	0	32,4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб пшеничный	150	9,9	1,8	59,6	297	0,17	0	0	0,1	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	1,175	<b>44,9</b>	<b>49,5</b>	<b>152,3</b>	<b>1,234,1</b>	<b>0,37</b>	<b>210</b>	<b>23,9</b>	<b>2,1</b>	<b>216</b>	<b>558</b>	<b>158,9</b>	<b>9,33</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
191	Печенье	45	6,2	3,8	28,9	108	0,04	0	0	0	1	2	2	3
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>7,2</b>	<b>4</b>	<b>41</b>	<b>200</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>9,4</b>	<b>34,6</b>	<b>7,3</b>	<b>3,4</b>

**Ужин 1**

104	Омлет натуральный	106	15,5	15,9	12,7	179	0,1	0,6	325	82	121	272	20,7	3,05
36	Колбаса отварная	92	11,0	11,9	1,4	158,9	0,03	0	0	0	25	139	15	1,8
54	Капуста тушеная	200	4,7	5,3	10,8	138,2	0,15	15,9	0	1,2	0,16	45,3	58,6	1,6
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,3	3,6	4,5	0	0,03

	<b>ИТОГО</b>	700	<b>35,4</b>	<b>39,1</b>	<b>128,3</b>	<b>1,069</b>	<b>0,37</b>	<b>16,6</b>	<b>385</b>	<b>83,7</b>	<b>171</b>	<b>524</b>	<b>109</b>	<b>8,3</b>
<b>Ужин 2</b>														
114	Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,5	0,03	0	0	0,2	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,15</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>212,5</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	3,205	<b>132,1</b>	<b>134,9</b>	<b>498,3</b>	<b>3,713</b>	<b>1,12</b>	<b>263</b>	<b>468</b>	<b>88,5</b>	<b>767</b>	<b>1514</b>	<b>408</b>	<b>30,3</b>

**8 день****Завтрак**

3	Суп молочный с макаронными изделиями	250	17,8	7,6	25	289,2	0,4	1,2	0,06	0,04	118	197	5,3	0,1
111	Кофейный напиток с молоком	200	2,1	2,0	25,9	118	0,02	0,4	0	0	34	50	30	0
80	Сыр порционный	24	5	8,3	9,7	92	0	0	57,2	0	194	0	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	0,5	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,4	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	594	<b>33,8</b>	<b>28,3</b>	<b>117,5</b>	<b>854,1</b>	<b>0,51</b>	<b>1,22</b>	<b>117</b>	<b>0,9</b>	<b>365</b>	<b>306</b>	<b>46,4</b>	<b>1,4</b>

**Завтрак 2**

185	Груша	290	1,2	1,5	21,4	104	0,09	20	0	1,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>		1,2	1,5	21,4	104	0,09	20	0	1,5	48	33	27	6,6

**Обед**

146	Салат из овощей	120	2,1	5,1	4,8	71,9	0,02	15	0	0	10	35	15	0,8
7	Борщ с капустой и картофелем со сметаной на м/б	300/5	3,1	6,8	13,5	124,6	0,13	10,6	0,04	1,4	31,1	94,2	32,2	1,2
	Мясо тушеное	113	18,6	21,6	4,6	275	0,08	0,2	0	0,3	33,5	172	32,6	1,8
70	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,2	14,2	19,5	154,8	0,14	1,2	0,05	1,3	80,2	109,3	51,3	1,7
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0	0,2	0	0	0,2	0	0	0,03
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,4	298	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,05	1,02
	<b>ИТОГО</b>	1,048	<b>40,6</b>	<b>44,6</b>	<b>132,5</b>	<b>1,057,9</b>	<b>0,46</b>	<b>27,2</b>	<b>0,09</b>	<b>3,1</b>	<b>171</b>	<b>465,8</b>	<b>142</b>	<b>6,6</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1	0,2	20,2	46	0,02	2	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
49	Булочка «Веснушка»	65	8,4	5,3	47,5	254	0,04	0	0	0,1	8,4	32,6	5,3	0,4
	<b>ИТОГО</b>		<b>9,4</b>	<b>5,5</b>	<b>67,7</b>	<b>300</b>	<b>0,06</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>16,8</b>	<b>65,2</b>	10,6	0,8

**Ужин 1**

38	Рыба припущенная	100	23,6	8,4	0,9	140,8	0,13	2,03	13,2	0	14,2	331,6	80,2	1,3
78	Картофель тушеный с луком	230	4,6	10,9	21,6	267,9	0,18	2,9	0,04	0,18	83,2	119,5	3,9	0,1
136	Салат из белокочанной капусты	120	1,5	4,9	9,3	89,4	0,03	28,1	0	0	32	32,5	15,8	0,6
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0,2	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,7	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,03



	<b>ИТОГО</b>	770	<b>38,3</b>	<b>39,6</b>	<b>110</b>	<b>929</b>	<b>0,43</b>	<b>33,1</b>	<b>73,2</b>	<b>0,68</b>	<b>154</b>	<b>551</b>	<b>115</b>	<b>3,9</b>
<b>Ужин 2</b>														
113	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	1,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,2	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,15</b>	<b>7,5</b>	<b>25,4</b>	<b>198,6</b>	<b>0,11</b>	<b>1,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,41</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,53</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	3,005	<b>131,5</b>	<b>127,9</b>	<b>499,5</b>	<b>3,443,3</b>	<b>1,4</b>	<b>87,2</b>	<b>190</b>	<b>3,0</b>	<b>1013</b>	<b>1628</b>	<b>374</b>	<b>13,2</b>

**9 день****Завтрак**

101	Запеканка творожная с изюмом со сгущенным молоком	180/30	25,9	17,7	29,4	377,9	0,12	0,4	0,12	0,01	285	402	5,1	0,2
113	Какао с молоком	200	5,3	5,4	24,4	154,2	0,06	1,95	30	0	185	161,2	38	1,09
80	Яйцо	40	5,07	4,6	0,28	62,8	0,03	0	100	0,1	22	76,8	4,8	1
85	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	0,02	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	570	<b>44,7</b>	<b>38,9</b>	<b>112</b>	<b>949,8</b>	<b>0,3</b>	<b>2,3</b>	<b>190</b>	<b>0,1</b>	<b>511</b>	<b>699</b>	<b>58,9</b>	<b>3,3</b>

**Завтрак 2**

	Бананы	280	1,2	1,5	21,4	104	0,09	20	0	0,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>		1,2	1,5	21,4	104	0,09	20	0	0,5	48	33	27	6,6

**Обед**

127	Салат из свежих помидор с луком	120	1,6	9,0	7,2		0,04	18,5	0	0,1	40	97,2	2,5	1,2
5	Рассольник «Ленинградский» со сметаной с мясом	300/5	2,8	6,8	19,6	153,8	0,09	1,8	3,9	0,1	35,7	182	45,6	1,3
33	Тефтели с рисом	125	17,7	7,9	9,8	219,2	0,25	3,6	1,5	0	29	243	59	4,1
54	Капуста тушенная	200	4,7	5,1	10,0	138,2								
75	Компот из с/ф	200	0,3	0,7	32	133	0	0	0	0,	0	0,3	0	0,03
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,6	298	0,17	0	0	0	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	1,100	<b>37,2</b>	<b>33,2</b>	<b>138,2</b>	<b>1,062,2</b>	<b>0,55</b>	<b>13,6</b>	<b>5,4</b>	<b>0,2</b>	<b>133</b>	<b>642</b>	<b>154</b>	<b>10,5</b>

**Полдник**

150	Сок	200	2,8	1,4	20,1	102	0,08	2,6	40	0,3	240	180	28	0,2
96	Ватрушка с повидлом	70	3,3	3,3	28,5	260	0,04	0	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
	<b>ИТОГО</b>	270	<b>6,1</b>	<b>4,7</b>	<b>48,5</b>	<b>362</b>	<b>0,12</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>0,3</b>	<b>248</b>	<b>212</b>	33,3	0,6

**Ужин 1**

96	Салат из соленых огурцов с луком	100	0,9	5	2,5	69	0,12	1,3	0	0	29,8	30,8	1,5	1,72
89	Птица в соусе	150	21,9	24,6	5,8	323	0,14	20,46	0,05	0,01	40,2	109,3	51,3	1,7
61	Картофельное пюре	230	5,6	6,8	34,8	265,6	0,3	0,5	0	0,6	56	123	62	1,2
70	Чай с молоком	200	6,0	5,4	15	113,3	0	0,1	0	0,08	5,2	5,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	0,2	0,01	4,5	0	3	0,03
	<b>ИТОГО</b>	756	<b>38,2</b>	<b>44,5</b>	<b>124</b>	<b>1,128,8</b>	<b>0,35</b>	<b>21,9</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>95,9</b>	<b>166</b>	<b>71,2</b>	<b>5,3</b>

**Ужин 2**

114	Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	0,08	2,7	0,04	0,1	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,2</b>	<b>7,5</b>	<b>25,4</b>	<b>212,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,1</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2790</b>	<b>135</b>	<b>131,1</b>	<b>499,2</b>	<b>3,818,4</b>	<b>1,5</b>	<b>70</b>	<b>236</b>	<b>0,9</b>	<b>1263</b>	<b>1903</b>	<b>377</b>	<b>26,2</b>

**10 день****Завтрак**

18	Каша манная жидкая молочная с маслом	210	7,9	7,1	32,6	251	0,11	0,3	346	0,3	110	240	17,2	2,8
	Колбаса отварная	80	9,4	18,2	8,2	202,9	0,2	0	0	0	28	118	14,7	1,2
114	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,4	25,7	119	0	0	57,2	0	194	0	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	0,3	16,2	55,3	11,2	1
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,02	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>610</b>	<b>33,5</b>	<b>38,1</b>	<b>123,4</b>	<b>927,8</b>	<b>0,5</b>	<b>10,3</b>	<b>463</b>	<b>0,63</b>	<b>371</b>	<b>479,8</b>	<b>71,8</b>	<b>5,9</b>

**Завтрак 2**

153	Груша	270	1,1	1,4	15,2	92	0,08	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>1,1</b>	<b>1,4</b>	<b>15,2</b>	<b>92</b>	<b>0,08</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

125	Салат из свежих помидор	120	1,1	7,6	4,2	69,9	0,05	27	0	0,01	23,6	33,8	22,8	1,5
10	Суп картофельный с бобовыми на м/б	300	6,5	6,3	19,5	177,9	0,06	24,2	0,03	0,7	51,3	66,6	26,7	0,12
27	Картофель, тушенный с мясом	230	19,3	17,0	23,9	403,7	0,2	0	40	0	25,4	210	139	4,6
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0,01	0,07	0	0,4	32,4	23	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,6	298	0,17	0	0	0,2	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>37,5</b>	<b>34,9</b>	<b>139,2</b>	<b>1.082,5</b>	<b>0,5</b>	<b>51,2</b>	<b>57,9</b>	<b>1,4</b>	<b>197</b>	<b>585,8</b>	<b>273</b>	<b>9,05</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1	0,2	18,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
46	Пирог открытый	70	5,2	3	31,6	274	0,6	0,2	0,1	0,01	30	57	9	0,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>270</b>	<b>6,2</b>	<b>3,2</b>	<b>49,8</b>	<b>366</b>	<b>0,62</b>	<b>4,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,01</b>	<b>38,4</b>	<b>89,6</b>	<b>14,3</b>	<b>10</b>

**Ужин 1**

39	Рыба запеченная в соусе	150	21,8	18,5	12,9	206,5	0,13	2,82	43,4	0	172	379	80,9	1,4
52	Рис отварной	180	8,7	7,3	48,2	276,6	0,2	33	0,03	0,18	41,8	140,5	47,8	0,1
135	Салат из соленых огурцов с луком	120	1,0	3,5	6,5	96,3	0,02	5	0	0,1	23	24	14	0,6
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0,08	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,9	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>40,1</b>	<b>40,9</b>	<b>139,3</b>	<b>1.007,3</b>	<b>0,42</b>	<b>10,8</b>	<b>43,7</b>	<b>0,56</b>	<b>299</b>	<b>586</b>	<b>114,2</b>	<b>3,1</b>

**Ужин 2**

114	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,2	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,01	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,1</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	3,130	<b>128,9</b>	<b>126,1</b>	<b>492,3</b>	<b>3,672,2</b>	<b>2,13</b>	<b>109,2</b>	<b>567</b>	<b>4,4</b>	<b>1211</b>	<b>1982</b>	<b>533</b>	<b>35,17</b>

**11 день****Завтрак**

101	Пудинг творожный запеченный	180	25,3	16,6	31,3	377,9	0,11	0,5	0,12	0,2	213	208	37,3	1,5
25	Соус молочный сладкий	50	1,0	2,6	8,6	50,8	0,01	0,16	12,6	1,0	31,4	24,5	4,4	0,09
40	Яйцо	40	5,1	4,1	0,3	63	0,03	0	100	0,1	22	76,8	4,8	1
113	Какао с молоком	200	5,3	5,1	24,4	118	0,06	1,9	30	0,3	185	161	38	1,09
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	1,3	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,5	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	590	<b>45,1</b>	<b>38,9</b>	<b>121,5</b>	<b>964,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>202</b>	<b>3,4</b>	<b>471</b>	<b>530</b>	<b>95,6</b>	<b>7,7</b>

**Завтрак 2**

157	Апельсин	270	2,4	1,5	21,9	116,2	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	270	2,4	1,5	21,9	116,2	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6

**Обед**

63	Салат овощной	100	2,2	7,2	9,9	111,4	0,02	7,8	0	0	32	32,5	15,8	0,6
2	Суп овощной со сметаной	300/5	1,9	4,9	10,4	134,9	0,1	2,2	0,02	0,19	20,3	102,8	24,2	0,4
14	Печень по-строгановски	125	20,6	12,9	8,9	214	0,4	5,2	0	0,3	37,7	237	56,4	3,9
65	Картофельное пюре	230	5,1	6,8	32,8	265								
117	Кисель	200	0,7	0,09	28,9	123,6	0,01	0,07	10	1,2	32,4	23,4	17,5	0,6
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,6	298	0,17	0	0	0,5	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	1,110	<b>40,4</b>	<b>35,9</b>	<b>150,6</b>	<b>1,146,9</b>	<b>0,7</b>	<b>15,3</b>	<b>10,1</b>	<b>2,2</b>	<b>151</b>	<b>515</b>	<b>161</b>	<b>9,4</b>

**Полдник**

70	Молоко кипяченое	200	6,0	5,4	10,0	120	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Вафли	45	1,3	2,9	34,8	159	0,01	0	0,1	0,35	8	18	5	0,7
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>7,3</b>	<b>8,3</b>	<b>44,8</b>	<b>279</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,35</b>	<b>8,2</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>0,7</b>

**Ужин 1**

62	Салат из овощей с яблоком	120	2,6	7,3	5,2	90,8	0,12	28,4	35,5	0,8	30,2	68,5	18,4	1,4
77	Макаронник с мясом	255	16,8	11,4	20,8	379	0,46	8,3	0	0,31	35,9	225	52,5	3,7
83	Сыр порционный	32	7,7	7,9	1,8	108	0,06	0	0	0,3	13,4	44,6	10,3	1
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0,3	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	8,2	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	1,2	16,2	55,3	14,3	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	1,3	3,6	4,5	0	0,02
	<b>ИТОГО</b>	727	<b>35,6</b>	<b>38,9</b>	<b>99,9</b>	<b>1,005,7</b>	<b>0,8</b>	<b>36,8</b>	<b>95,5</b>	<b>4,2</b>	<b>104</b>	<b>406</b>	<b>99,9</b>	<b>7,9</b>

**Ужин 2**

114	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	1,3	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,1</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>02</b>	<b>0,21</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3,157</b>	<b>138,9</b>	<b>133</b>	<b>489,9</b>	<b>3715,2</b>	<b>2,16</b>	<b>94</b>	<b>215</b>	<b>1,8</b>	<b>1300</b>	<b>1689</b>	<b>366</b>	<b>25,7</b>

**12 день****Завтрак**

13	Каша гречневая молочная жидкая с маслом	210	9,1	12,9	36,9	295	0,2	1,3	65,2	0	183	241	99	1,09
111	Кофейный напиток с молоком	200	1,4	1,6	25,7	116	0,06	1,9	30	1,3	34	50	30	0
80	Сыр порционный	31	7,7	7,9	1,2	108	0	0	57,2	0	194	0	7,7	0,22
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	1,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,3	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>561</b>	<b>29,6</b>	<b>32,8</b>	<b>120,7</b>	<b>873,9</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>	<b>147</b>	<b>6,1</b>	<b>574</b>	<b>270</b>	<b>86,7</b>	<b>2,4</b>

**Завтрак 2**

27	Бананы	278	4,5	1,5	56,7	260	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>278</b>	<b>4,5</b>	<b>1,5</b>	<b>56,7</b>	<b>260</b>	<b>0,09</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>1,5</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

32	Огурец свежий	120	0,5	0,8	1,2	24,3	0,02	13	0	0,3	15,8	47,3	18,6	0,6
8	Суп картофельный с клецками на к/б	300	5,3	7,5	26,7	204,4	0,04	2,7	0,04	3,7	15,6	120,7	19,8	1,1
89	Плов с курицей	250	25,2	27,4	39,4	399	0,06	0	0	2	10	196	0,6	2,6
5	Компот из с/ф	200	0,7	0,9	32	133	0,14	0,4	0,05	2	80,2	109,3	51,3	1,6
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,6	298	0,17	0	0	0	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1,020</b>	<b>41,6</b>	<b>38,4</b>	<b>158,9</b>	<b>1,058,7</b>	<b>0,43</b>	<b>16,1</b>	<b>0,09</b>	<b>8</b>	<b>150</b>	<b>593</b>	<b>137,3</b>	<b>9,8</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0	0	8,4	32,6	5,3	0,4
	Булочка с изюмом	60	3,8	4,2	26	150	0,1	2,1	0,02	0,9	30,9	79,1	18,7	1,1
	<b>ИТОГО</b>	<b>260</b>	<b>4,8</b>	<b>4,4</b>	<b>46,2</b>	<b>242</b>	<b>0,12</b>	<b>6,1</b>	<b>0,02</b>	<b>0,9</b>	<b>39,3</b>	<b>110,6</b>	<b>24</b>	<b>1,5</b>

**Ужин 1**

98	Рыба под омлетом	100	18,6	3,6	12,7	124,5	0,13	2,06	13,2	0	14,2	331	80,2	1,3
102	Картофель тушеный с луком	230	3,6	20,6	25,0	270	0,2	3,6	0,03	2,1	64,8	105,5	43,2	1,8
132	Салат из белокочанной капусты	120	1,3	3,3	6,4	108	0,05	14	0	0,84	48,3	48,1	34,1	0,17
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0	0	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0,1	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>32,0</b>	<b>35,3</b>	<b>115,2</b>	<b>930</b>	<b>0,5</b>	<b>19,8</b>	<b>73,2</b>	<b>3,2</b>	<b>152</b>	<b>552</b>	<b>173</b>	<b>5,1</b>



**Ужин 2**

114	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,2	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,1	5,7	19,5	3,9	0,41
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,1</b>	<b>7,6</b>	<b>25,4</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,31</b>	<b>258</b>	<b>209</b>	<b>33,4</b>	<b>0,53</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	3,119	<b>130</b>	<b>134</b>	<b>498</b>	<b>3,715</b>	<b>2,4</b>	<b>77,9</b>	<b>220</b>	<b>20</b>	<b>1222</b>	<b>1770</b>	<b>481</b>	<b>25,9</b>

**13 день****Завтрак**

15	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	210	7,5	8,1	36,2	299,5	0,08	0,6	27	0,17	136	118,4	22,4	0,5
	Шоколад	25	3,1	3,9	28	130	0	0	0	0,1	10,7	30,5	5,5	0,45
113	Какао с молоком	200	5,3	5,4	24,4	118	0,06	1,9	30	0,1	189	161	38	1,09
80	Сыр порционный	22	6	6,3	0	80	0	0	57	0,8	194	0	7,7	0,2
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,5	288,2	0,12	0	0	0,2	20,9	72	14,3	1,32
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	2,1	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	<b>577</b>	<b>24,3</b>	<b>34,1</b>	<b>145,3</b>	<b>981,9</b>	<b>0,3</b>	<b>2,5</b>	<b>174</b>	<b>3,5</b>	<b>554</b>	<b>389</b>	<b>87,9</b>	<b>3,6</b>

**Завтрак 2**

	Яблоко	280	1,2	1,2	15,4	99,8	0,09	30	0	48	33	30	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>280</b>	<b>1,2</b>	<b>1,2</b>	<b>15,4</b>	<b>99,8</b>	<b>0,09</b>	<b>30</b>	<b>0</b>	<b>48</b>	<b>33</b>	<b>30</b>	<b>27</b>	<b>6,6</b>

**Обед**

							0,04	8,5	0	0,7	40	97,2	2,5	1,2
140	Салат из свежих огурцов и помидор с луком	120	1,2	5,8	2,3	69,9	0,08	70	2,5	0,8	21,2	81,7	10,3	0,41
9	Суп рыбной с картофелем и крупой на м/б	300	14,6	12,5	9,7	192,2	0,12	6,9	25,2	0,015	39,9	30,3	35,1	1,4
39	Ленивые голубцы	230	24,3	16,4	31,8	376,7	0,1	27,1	0	0	63,9	133	42	1
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0,01	0,07	0	0	32,4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,6	298	0,17	0	0	0,1	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1000</b>	<b>50,7</b>	<b>37,9</b>	<b>135,4</b>	<b>1,069,8</b>	<b>0,6</b>	<b>117</b>	<b>141</b>	<b>2,4</b>	<b>298</b>	<b>641</b>	<b>161</b>	<b>10,6</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1,0	0,2	20,1	92	0,08	2,6	40	0,3	240	180	28	0,2
	Рулет вафельный	50	0,84	0,96	18,9	135	0,01	0	0	0,2	3	9,9	0,60	0,18
	<b>ИТОГО</b>	<b>250</b>	<b>1,8</b>	<b>1,2</b>	<b>39,9</b>	<b>227</b>	<b>0,09</b>	<b>2,6</b>	<b>40</b>	<b>0,5</b>	<b>243</b>	<b>189</b>	<b>28,6</b>	<b>0,4</b>

**Ужин 1**

100	Сырники с сгущенным молоком	180/30	35,6	22,2	32,5	478,8	0,11	0,58	0,08	1,2	210	302	38,3	1,44
40	яйцо	40	5,1	4,6	0,3	62	0,03	0	0	0	25	139	15	1,8
151	Салат картофельный с кукурузой и морковью	120	3	6,3	26,6	164	0,09	6,8	0	0,3	23,1	46,9	30,2	1,4
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73	0	0,1	0,08	0	5,2	8,2	4,4	0,8
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	0,1	16,6	55,3	11,05	1,02

84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,3	0,2	66,2	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	660	<b>52,3</b>	<b>43,7</b>	<b>131,3</b>	<b>1,132,7</b>	<b>0,3</b>	<b>7,4</b>	<b>60,2</b>	<b>1,5</b>	<b>283</b>	<b>555</b>	<b>98,9</b>	<b>6,5</b>
<b>Ужин 2</b>														
115	Кефир	200	5,9	6,7	9,9	118	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,1	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>8,15</b>	<b>7,57</b>	<b>25,4</b>	<b>196,6</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,81</b>	<b>259</b>	<b>209,4</b>	<b>330,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	2,997	<b>138,5</b>	<b>132,9</b>	<b>492,7</b>	<b>3,710,9</b>	<b>1,46</b>	<b>105,8</b>	<b>160</b>	<b>9,4</b>	<b>985</b>	<b>1555</b>	<b>276,3</b>	<b>21,9</b>

**14 день****Завтрак**

9	Каша молочная жидкая рисовая	210	6,3	4,5	19,9	220,9	0,25	1,3	0,06	3,3	180	161,2	38	1,09
118	Кофейный напиток с молоком	200	4,3	4,8	27,1	119	0,06	1,9	30	1,2	180	135	21	0,21
40	Яйцо	40	6,1	4,6	0,28	62	0,03	0	100	0,2	22	76,8	4,8	1
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	0,2	16,2	55,3	11,05	1,02
84	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,2	0,2	66,2	0	0	60	0,1	3,6	4,5	0	0,03
	<b>ИТОГО</b>	570	<b>25,1</b>	<b>24,3</b>	<b>104,2</b>	<b>756,8</b>	<b>0,4</b>	<b>3,2</b>	<b>190</b>	<b>5</b>	<b>401</b>	<b>432</b>	<b>74,8</b>	<b>3,3</b>

**Завтрак 2**

	Банан	280	4,5	1,5	56,7	260	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6
	<b>ИТОГО</b>	280	4,5	1,5	56,7	260	0,09	30	0	1,5	48	33	27	6,6

**Обед**

132	Винегрет овощной	120	3,2	4,5	6,3	132	0,04	18,8	0	0,45	10,5	19,5	15	0,6
126	Сельдь с луком	75	7,5	9,9	1,0	123								
1	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	300/5	2,6	5,5	12,2	119,5	0,06	28,8	0,9	0,2	33,8	41,8	19,3	0,7
	Котлета мясная	100	17	17,3	13,3	277	0,4	4,5	0,4	0,8	47,5	463,8	76,6	0,5
65	Картофельное пюре	230	5,1	6,8	32,8	265								
75	Компот из с/ф	200	0,7	0,09	32	133	0,01	0,07	0	0	32,4	23,4	17,5	0,7
81	Хлеб ржаной	150	9,9	1,8	59,6	298	0,17	0	0	0,1	29	120	47	3,9
	<b>ИТОГО</b>	1,180	<b>46,0</b>	<b>45,2</b>	<b>154</b>	<b>1,300</b>	<b>0,7</b>	<b>52,2</b>	<b>1,3</b>	<b>1,5</b>	<b>153</b>	<b>667</b>	<b>175</b>	<b>6,4</b>

**Полдник**

150	Сок	200	1,2	1,5	20,2	119	0	0	0	0	0,2	0	0	0,03
	Торт вафельный	30	1,4	1,6	38,6	177	0,01	0	0,1	0,35	8	18	5	0,7
	<b>ИТОГО</b>	230	<b>2,6</b>	<b>3,1</b>	<b>58,8</b>	<b>296</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,35</b>	<b>8,2</b>	<b>18</b>	<b>5</b>	<b>0,7</b>

**Ужин 1**

107	Оладьи с повидлом	180/30	12,3	13,9	66,4	439	0,23	1,2	44,2	1,4	127	188	30	1,5
	Колбаса вареная	100	12	18,9	0,4	188	0,03	0	0	0	25	139	15	1,8
98	Капуста тушенная	180	4,1	4,7	10,5	124,9	0,5	2,3	0	1,2	21	58	49	0,3
82	Хлеб пшеничный	110	8,3	3,2	56,7	288,7	0,09	0	0	0,1	16,2	55,3	11,3	1,02
112	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15	73								
84	Масло порционное	10	0,08	7,8	0,2	66,2	0	0	60	0,2	3,6	4,5	0	0,01
	<b>ИТОГО</b>	530	<b>36,9</b>	<b>45,6</b>	<b>145</b>	<b>1,079</b>	<b>0,9</b>	<b>3,5</b>	<b>104</b>	<b>2,9</b>	<b>192</b>	<b>444</b>	<b>105</b>	<b>4,6</b>

**Ужин 2**

115	Ряженка	200	5,9	6,7	9,9	134	0,08	2,7	0,04	0,21	253	189,9	29,5	0,12
82	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,4	78,6	0,03	0	0	0,1	5,7	19,5	3,9	0,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>230</b>	<b>8,2</b>	<b>7,6</b>	<b>25,3</b>	<b>212</b>	<b>0,11</b>	<b>2,7</b>	<b>0,04</b>	<b>0,21</b>	<b>258</b>	<b>208</b>	<b>33,4</b>	<b>0,52</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3020</b>	<b>131</b>	<b>132</b>	<b>498</b>	<b>3,716</b>	<b>2,2</b>	<b>91,6</b>	<b>295</b>	<b>11,5</b>	<b>1060</b>	<b>1802</b>	<b>420</b>	<b>22,1</b>
	<b>ИТОГО ЗА 14 ДНЕЙ</b>	<b>43,774</b>	<b>1,820</b>	<b>1,862</b>	<b>6,972</b>	<b>52,010</b>	19,6	980	12,6	168	16,9	25,200	4,200	238